



Dos líneas para cambiar una creencia (o pensamiento) que te limita.

- Prepara 8 papeles en blanco y coloca en el suelo 4 en fila y otros 4 en paralelo

Línea 1 -----> Tu presente



Línea 2 <----- Tu futuro, lo que deseas



- **PRIMERA ESTACIÓN: QUÉ CREO.** Elige una creencia o pensamiento que te esté limitando para ser asertiva y repítetela para conectarte con ella
- Ejemplo: si digo “no” a alguna orden de mi jefe me despedirá del trabajo.
- **SEGUNDA ESTACIÓN: QUÉ SIENTO.** Da un paso adelante con tu creencia y pregúntate ¿qué siento cuando creo “eso”?
- Ejemplo: Cuando creo que si digo que no a mi jefe me despedirá siento miedo e inseguridad.
- **TERCERA ESTACIÓN: QUÉ HAGO.** Da un paso adelante con tu pensamiento y tu emoción y pregúntate, “Cuando pienso X y siento X ¿qué hago? ¿cómo me comporto?”



- Ejemplo: (CREENCIA)si digo “no” a alguna orden de mi jefe me despedirá, (EMOCIÓN) lo que me hace sentir miedo e inseguridad a decir “no” así que (ACCIÓN) hago todo lo que él me dice sin quejarme

- **CUARTA ESTACIÓN: QUÉ RESULTADO OBTENGO:** da un paso adelante con tu pensamiento, tu emoción y tu comportamiento y pregúntate: “Cuando pienso X, siento X y me comporto así ¿qué resultados obtengo?

- Ejemplo: (CREENCIA)si digo “no” a alguna orden de mi jefe me despedirá, (EMOCIÓN) lo que me hace sentir miedo e inseguridad así que (ACCIÓN) hago todo lo que él me dice sin quejarme y (RESULTADO) cada vez tengo más carga de trabajo y me siento presionada y pequeña.

- **QUINTA ESTACIÓN: QUÉ RESULTADO QUIERO.** Una vez aquí da un paso adelante, respira, y pregúntate ¿qué nuevo resultado me gustaría obtener? Repite 3 ó 4 veces ese nuevo resultado que te gustaría obtener, siente que ya lo has conseguido. **Haz como si ya lo hubieras logrado.**

- Ejemplo: me gustaría tener menos carga de trabajo con un reparto más equitativo de tareas

Empieza con el pasillo del futuro: LINEA 2

- **SEXTA ESTACIÓN: QUÉ HAGO.** Da un paso al frente y pregúntate ¿Cuál es el mejor comportamiento para conseguir ese nuevo resultado?

- Ejemplo: Para conseguir tener menos carga de trabajo necesito hablar con mi jefe y (HAGO) exponerle mis límites

- **SÉPTIMA ESTACIÓN: QUÉ SIENTO.** Da un paso al frente y pregúntate para comportarme de esa nueva manera ¿Cómo me necesito sentir?
Ejemplo: para hablar con mi jefe necesito sentir confianza en mí misma.

- **ÚLTIMA ESTACIÓN: QUÉ CREO.** Da un paso al frente y pregúntate: para conseguir ese nuevo resultado que quiero, actuar de esa manera y sentirme así **¿qué nueva creencia me puede ayudar?**

- Ejemplo: (RESULTADO NUEVO) quiero tener menos carga de trabajo así que (ACCIÓN-COMPORTAMIENTO) voy a hablar con mi jefe (EMOCIÓN) sintiéndome confiada y pensando que (NUEVA CREENCIA



O PENSAMIENTO) tengo derecho a expresar lo que quiero y cómo me siento.

Ya estás al final del viaje, es momento de visualizarlo y reflexionar ¿cómo lo has vivido? ¿Has visto algún cambio entre el camino de ida y el de vuelta? ¿De qué te has dado cuenta? ¿Qué creencias te abre más posibilidades? y ahora, ¿qué vas a hacer con ella? ¿Cuándo lo vas a hacer? ¿Cómo lo vas a hacer?

Recuerda darte las gracias por el viaje que acabas de hacer.



Anímate a compartir.